# 如何控制情绪 做成功的职场人

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-06-10

*如何控制情绪 做成功的职场人（通用3篇）如何控制情绪 做成功的职场人 篇1 王伟是一家公司的项目负责人，有一次，他负责的项目需要和另一个部门合作完成，而和他直接交涉的一个年轻的小伙子。两个人经常在一起讨论问题，这个小伙子的想法很多，看待问题...*

如何控制情绪 做成功的职场人（通用3篇）

如何控制情绪 做成功的职场人 篇1

王伟是一家公司的项目负责人，有一次，他负责的项目需要和另一个部门合作完成，而和他直接交涉的一个年轻的小伙子。两个人经常在一起讨论问题，这个小伙子的想法很多，看待问题很犀利，经常是他在那里滔滔不绝说了半天，但总结下来并没有实质性的内容。

对于这个初生牛犊不怕虎小伙子，王伟本想大发脾气批评他一顿的，可转念又想，自己在职场工作这么多年，岂能和一个初入职场的年轻人计较，他就对小伙子说： 为了节省时间，咱们在讨论之前各自把自己的观点罗列出来吧，这样争来争去也不是办法。 小伙子照办了，在下一步的讨论时，两个人很快就关键问题达成共识，找到了解决方案。

故事中的王伟表现了职场中人应有的持重。在职场中，你会发现，工作时间越久，人就会越老成稳重，喜怒不显于色。这样看起来一个人会很有风度，也很大度。

一个有修养的人绝不会在职场中乱发脾气的，他们会用自己的成熟、冷静控制自己的情绪，表现出很高的情商。这样的人在职场中做事，更容易得到同事的信任和尊重，他们也往往更容易走上成功之道。所以说，情商可贵，请不要乱发脾气。

如何控制情绪 做成功的职场人 篇2

王惠在一家杂志社做编辑，她是一个很有自己想法的女孩，不管是在写作风格上还是语言叙述上都很独特。

有一次，她写了一篇关于服饰与时尚的文章，这篇文章是她花了一个上午的时间写出来的得意之作。她在写之前看了很多关于服饰设计和时尚元素的资料，这些都是她非常感兴趣的，她希望能写出别具一格，见解独到的文章。可是，责任编辑看到后，对她写的文章做了大量的修改，甚至连标点符号都改了。

王惠觉得很郁闷，每个人的说话方式不一样，写作的语言风格也不尽一样，她觉得责任主编这样改文章太不合道理了，有点不近人情。她就找来了责任主编当面说了自己的想法，尤其在责任主编修改过的地方说了自己这样写的缘由。

她说： 这是一种尝试，一种新的写作模式，为什么不可以用呢?

责任主编说： 期刊在风格上是要有固定的模式的，虽然每个月的选题不同，但为了保持风格上的稳定性，所以语言上和逻辑思维上不要有太多的变动。

和责任主编讨论了一番后，她觉得责任主编说的有道理，也就没有再说什么。有了固定的模式就等于有了枷锁，这使得她写文章时束手束脚，让她感到头疼不已。

一段时间后，责任主编像是有意和王惠作对似的，只要是王惠的文章，他几乎会篇篇都改。王惠实在无法忍受，就在办公室里对责任主编大发脾气，说责任主编不懂得欣赏，太因循守旧、太古板。

责任主编说： 你写的文章有点艰涩难懂，太专业太高深的理论并不是我们所需要的。杂志是办给读者看的，一定要要通俗易懂，这样才会有市场。

王惠说： 你只是按照你的逻辑做事，也不考虑他人的感受，我写的文章你改的这么频繁，你是不是对我有意见?

责任主编见她这样生气也就不说什么了，说得越多反驳的越多，看着王惠面红耳赤的样子，责任主编无奈地摇摇头，叹了口气走开了。

王惠不满的情绪高涨，对于责任主编一直改自己的文章这件事，她并没有冷静下来找原因，而是跑到责任主编那里去理论。

不错的，每个人都有自己独特的写作特点，但写作不是天马行空般的无拘无束，一篇文章的写作会有它的写作要求。与其这样不吵大闹，争个不休，王惠不如静下心来想一想到底是哪里出了问题，找到解决的方法。

她的那句 你是不是对我有意见 充分显示了她的不满和抱怨，这是一种愤怒过头，失去了理智的判断。在责任主编眼里，王惠已经失去了自己的成熟和稳重，他也没有必要再和她谈论下去。

这样的乱发脾气，使自己大动肝火，不仅于事无补，还会使同事间的关系越来越糟糕。在职场上，智商诚可贵，情商更可贵。

如何控制情绪 做成功的职场人 篇3

今天和朋友聊了好久关于在工作中的一些问题，感触特别多，结合自己以及周围的其他同学的情况，发现从毕业工作后或多或少我们都有这样那样的挫折，也许这是我们变为社会人的一门必修课，对于这一阶段的成长，我有以下总结，希望自己能变得更强大，更快的成长

1、工作和生活分开，工作中的情绪不必带到生活中去，因为老板不会为这给你额外的工资。

2、我们可以有情绪，但是不能长期情绪化。情绪起伏，沉淀最终使我们成长，但是长期情绪化则使我们抑郁，阻碍我们成长。

3、记住对于同事，在生活上我们可以是朋友，在公司里我们可以是战友，可是在原则利益问题上我们终究还是对手。所以怎么处理与同事的关系你自己权衡。

4、林子大了什么鸟都有，社会这么复杂什么人都有，一句老话害人之心不可有，防人之心不可无。

5、必须善于解决问题，而不是逃避问题。解决问题是最能让自己学习成长的过程。

6、做事要麻利周全，学会分析哪些是必须放在首位处理的，而不是凭难易或者心情，合理规划时间，做到忙而不乱

7、埋头苦干的时代已经过去，我们不仅要做，还要让别人看到。即使没有要求，适当时候向老板汇报工作是必须的。

8、把该做的做到位，这样遇到问题才不至于让对方有机可乘，不属于自己的责任要干脆利落的扣在对方的场地上。

9、慢慢去编织一个自己的人脉关系网，为未来的进一步发展铺路。

10、也是最重要的一点就是不断学习，对自己所做的行业更专业。

先写到这里，是一部分经历的总结也是对自己的提醒。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找